



ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਥ

ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਰੋਗ (ਪੀ.ਡੀ) ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂਵਮੈਂਟ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕੋਰੋਰਟਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸਕਰ ਸੁਸਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀ.ਡੀ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਕਸਰਤ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਆਯੋਜਿਤ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੈ:

- ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਸਰਜਰੀ
- ਸਰੀਰਕ ਉਪਚਾਰ
- ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪੀ

ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ "ਓਨ ਪੀਰਿਯਡ" ਵਿਚ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਦਿਮਾਗ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਅਤੇ ਪੁਨਰਗਠਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਯੂਰੋਪਲਾਸਟਿਟੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਯੂਰੋਪਲਾਸਟਿਟੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਧਿਆਨ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੋਲਿਆ ਫੀਡਬੈਕ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੋਰਣਾਤਮਕ ਇਨਾਮ

ਪੀ.ਡੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੋਟਰ ਲੱਛਣ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਤੁਰਨ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀ ਡੀ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮੂਵਮੈਂਟ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਉੱਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚੰਗੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਕੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓ ਕਸਰਤ (ਕਸਰਤ ਚੱਕਰ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਮਸ਼ੀਨ) ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਹਲਕੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪੀ.ਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤਾਈ ਚੀ
- ਟਾਂਗੇ ਨਾਚ
- ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਜਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ-ਸੰਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਤਾਈ ਚੀ: ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਟਾਂਗੇ ਨਾਚ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਣ, ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਜਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ ਹੈ, ਕਦਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ) ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ, ਚਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀ ਅਤੇ ਢਲਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਪਰ, ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ: ਇਹ ਤੁਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।